DOCUMENT RESUME

ED 450 611 FL 801 425

AUTHOR Magalhaes, Rebecca; Stone-Jimerez, Maryanne; Allen de Smith, Paulina; Smith, Natalia

TITLE Kathy Attends a Mother-to-Mother Support Group Meeting. Mother-to-Mother Support = Josefa Asiste a una Reunion de Grupo de Apoyo de Madre a Madre. Apoyo Madre a Madre.

INSTITUTION La Leche League International, Schaumburg, IL.; Academy for Educational Development, Washington, DC.

SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, DC.

PUB DATE 2000-10-00

NOTE 58p.; For related documents, see FL 801 422-427. Illustrations by Kathy Grossman. Spanish translation by Paulina Allen de Smith and Natalia Smith.

CONTRACT HRN-A-00-97-00007-00

AVAILABLE FROM LINKAGES, Academy for Educational Development, 1825 Connecticut Avenue, NW, Washington, DC 20009; Tel: 202-884-8700; Fax: 202-884-8977; E-mail: LINKAGES@AED.ORG; Web site: www.linkagesproject.org.

PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)

LANGUAGE Spanish, English

EDRS PRICE MF01/PC03 Plus Postage.

DESCRIPTORS Adult Education; *Breastfeeding; *Family Planning; Immigrants; *Mothers; Spanish Speaking

ABSTRACT

These magazine-sized booklets, one in English, one in Spanish, are in cartoon format and designed to be used by people with limited literacy in English or Spanish. This booklet explains what a mothers' support group is, and that mothers share experiences and information about breastfeeding, invite friends and relatives to attend, and is facilitated by a breastfeeding counselor who lives in the community. They also learn that breastfeeding mothers can eat a variety of foods, breast-size is irrelevant to performance, and that giving a breastfed baby a bottle can interfere with continued breastfeeding. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (KFT)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made from the original document.

ED 450 611

Kathy Attends a Mother-to-Mother Support Group Meeting. Mother-to-Mother Support

=

Josefa Asiste a una Reunion de Grupo de Apoyo de Madre a Madre. Apoyo Madre a Madre.

Rebecca Magalhaes
Maryanne Stone-Jimenez
Paulina Allen de Smith
Natalia Smith

Illustrations by Kathy Grossman

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL 801 780

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Rebecca Magalhaes
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

Kathy Attends a Mother-to-Mother Support Group Meeting

Mother-to-Mother Support

My name is Sarah!

My name is Rachel!

My name is Betty!

My name is Carol!

My name is Kathy!

My name is Joan!

My name is Terri!

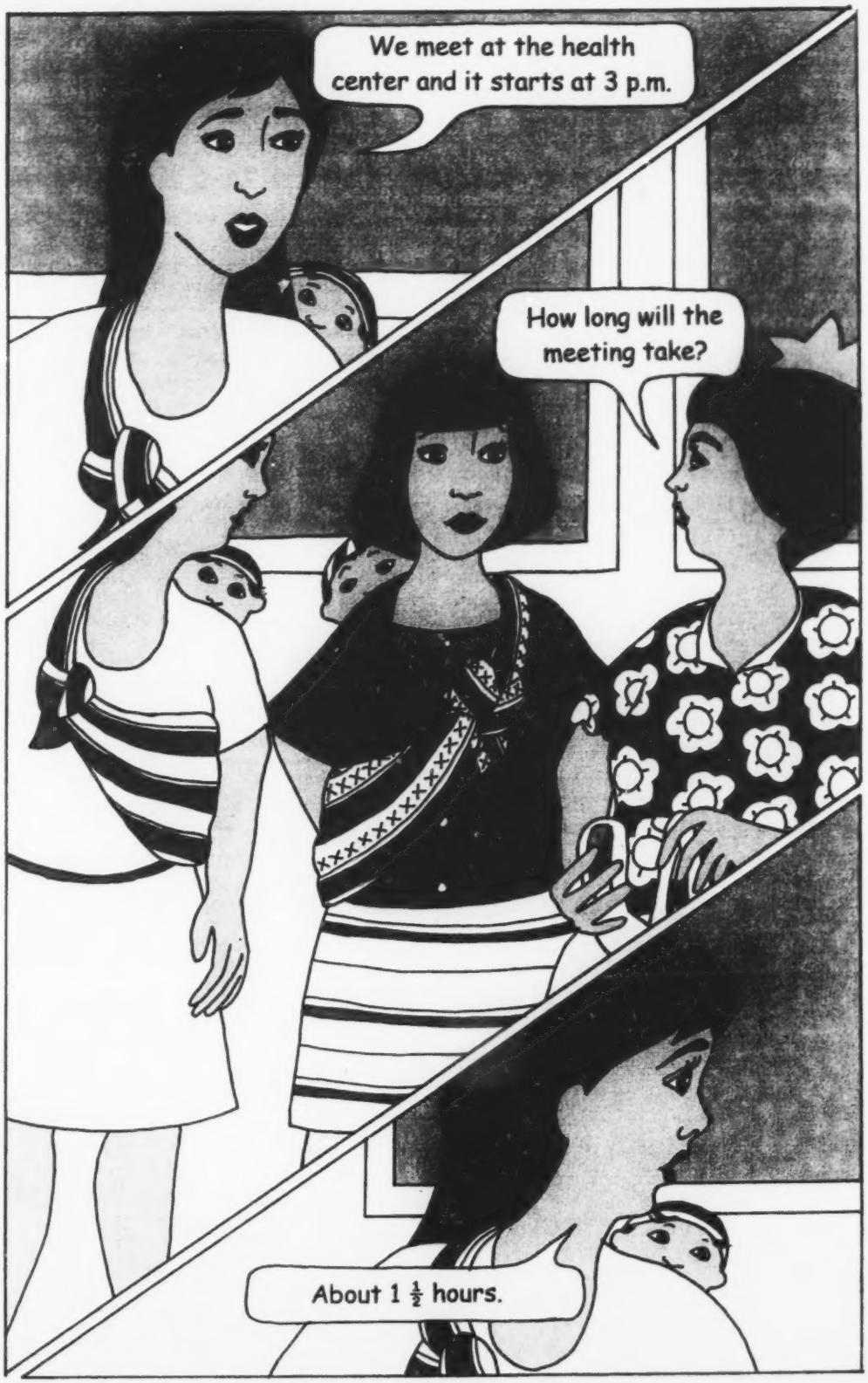
Illustrations by: Kathy Grossman

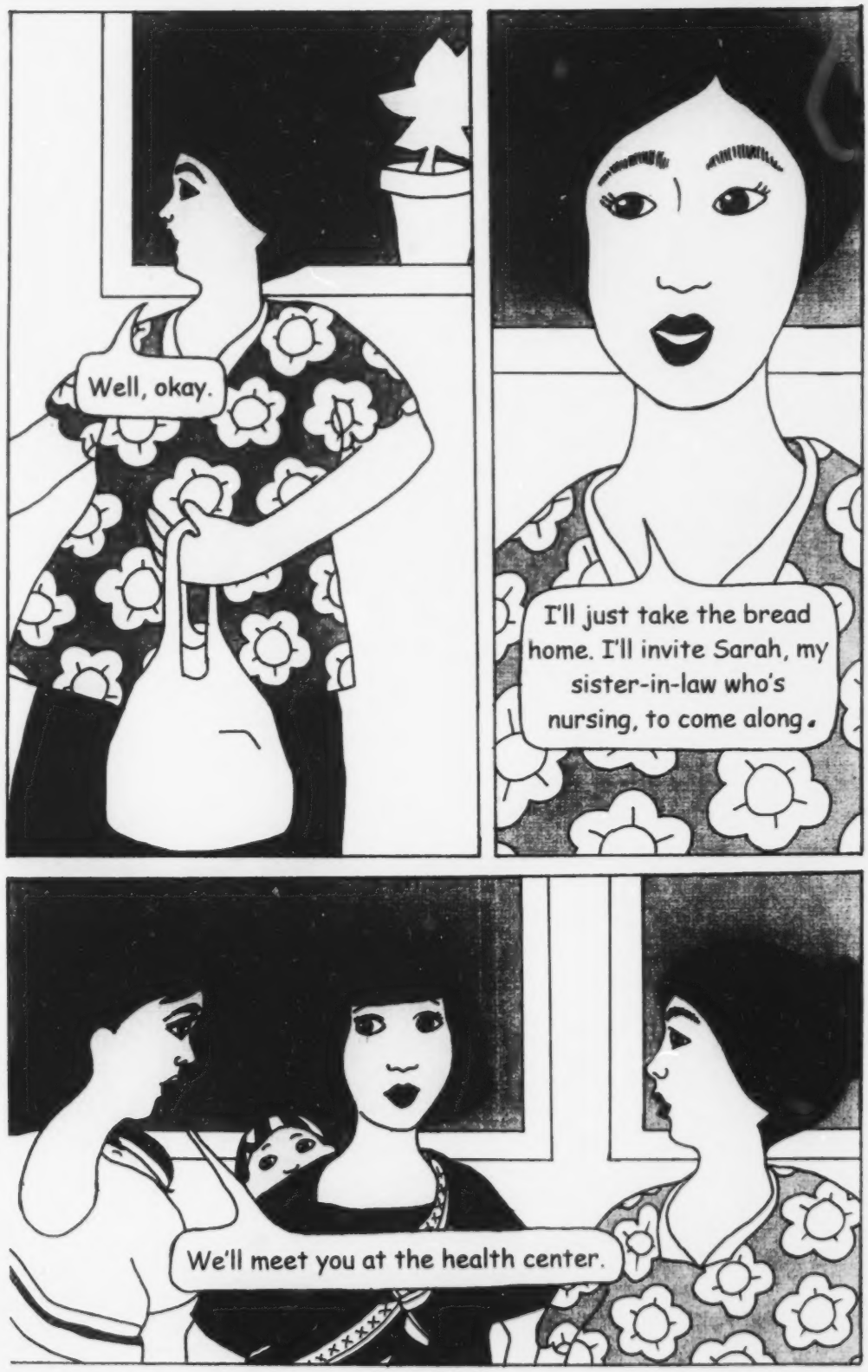
Script written and edited by: La Leche League of Guatemala, Community Breastfeeding Counselors/Guatemala, Rebecca Magalhães; Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith and Natalia Smith

Spanish Translation by: La Leche League of Guatemala, Paulina Allen de Smith, and Natalia Smith

Hi, Kathy!
It's time to go to the mother support group.
Hello, Carol, we're ready, let's go.

Good afternoon, Joan. Kathy and I are going to a mother support group.
Would you like to join us?
What's that?
It's a group of pregnant women and mothers who get together to share their breastfeeding experiences.


We meet at the health center and it starts at 3 p.m.
How long will the meeting take?
About 1 ½ hours.

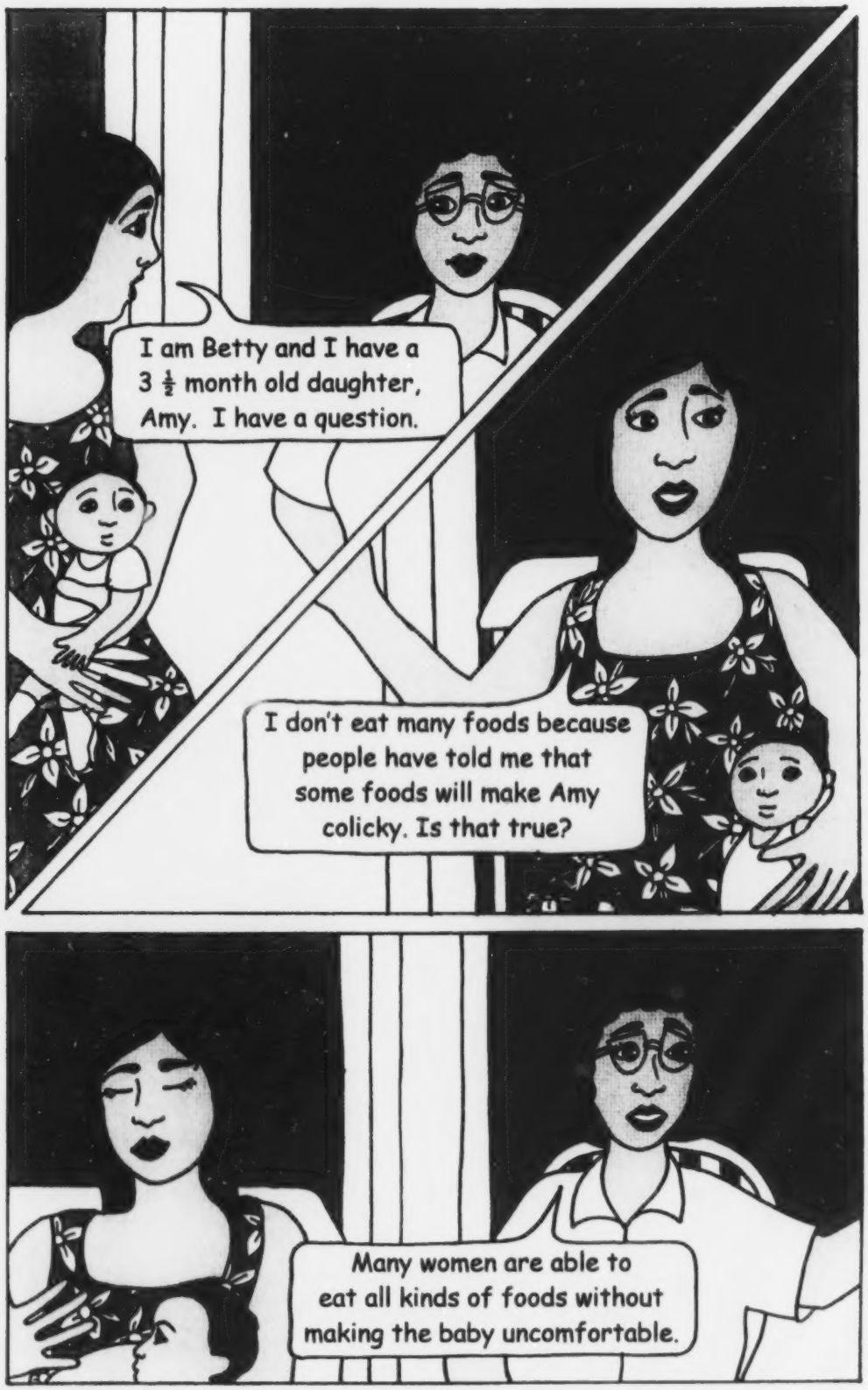

Well, okay.
I'll just take the bread home. I'll invite Sarah, my sister-in-law who's nursing, to come along.
We'll meet you at the health center.

Hello, everybody! Shall we sit down so we can start?
Good afternoon, Rachel, how are you?
I invited two neighbors to come to the group, Joan and Sarah.
Hi, Betty, I'm so glad you were able to come.

Good afternoon and welcome, everyone. I am a breastfeeding counselor and my name is Rachel.
Today we are going to talk about questions and concerns we have about breastfeeding.
This is always a very helpful meeting.

We will start by introducing ourselves and talking about our experience with breastfeeding.
My name is Kathy and this is my baby Bobby. He is four months old. He nurses and is very healthy.
Thanks to Carol and her help, I have been exclusively breastfeeding him.

My name is Carol and I have four children—two daughters and two sons. The youngest one is Mark—he is six months.
With Mark I am eating more...
...and the good thing is that breastfeeding mothers can eat a great variety of foods.

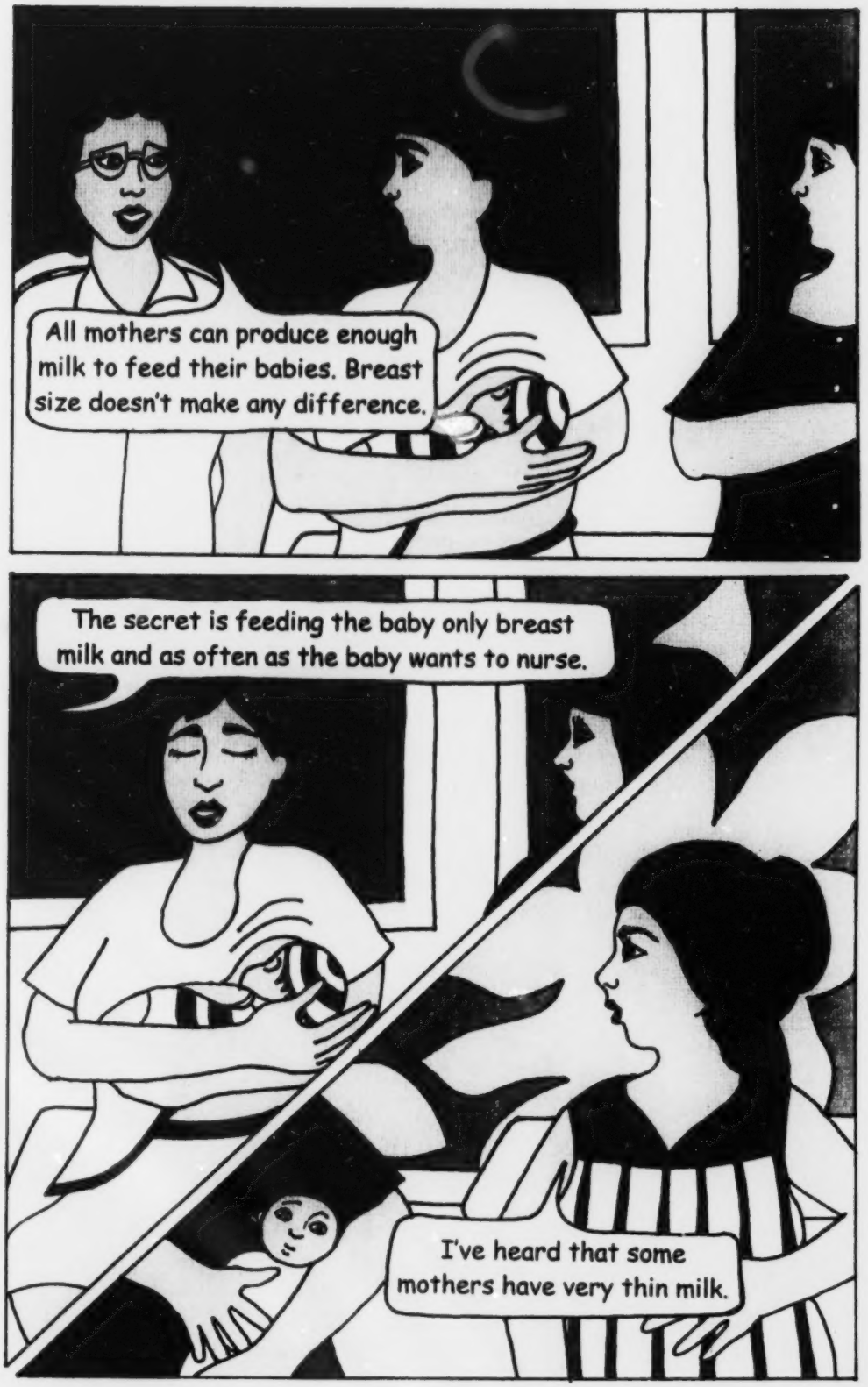

I am Betty and I have a 3 ½ month old daughter, Amy. I have a question.
I don't eat many foods because people have told me that some foods will make Amy colicky. Is that true?
Many women are able to eat all kinds of foods without making the baby uncomfortable.

I am Sarah, Joan's sister-in-law. I have an eight-month-old baby.
People have also told me that I couldn't eat many things, but I went ahead and ate because I'm always very hungry. Nothing ever bothered my baby.

The truth is...
...that breastfeeding mothers, just as you have mentioned...
...may eat everything.

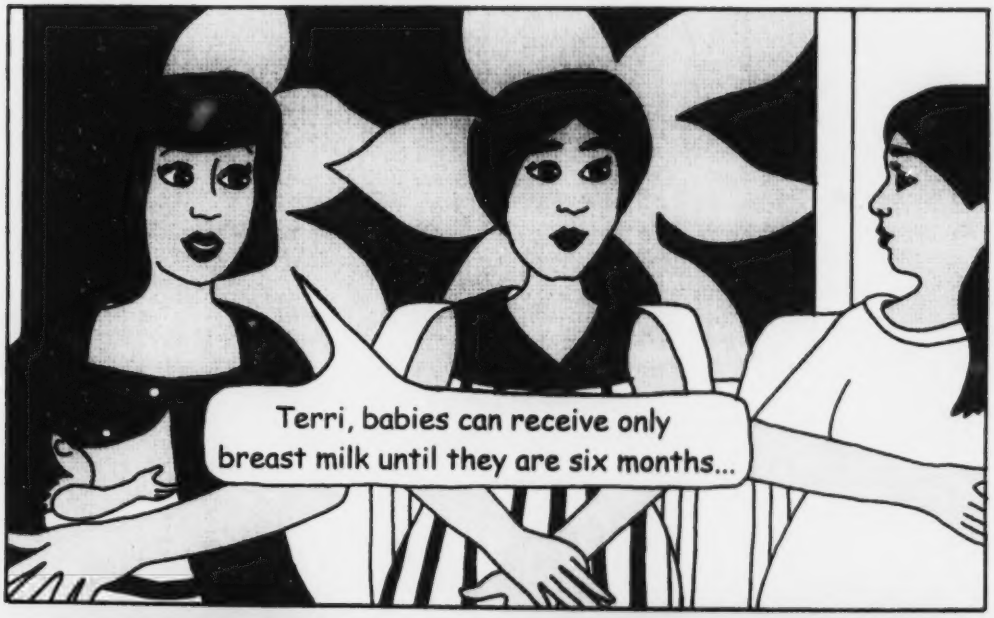
My name is Joan and I am seven months pregnant with my first child.
I'm planning on exclusively breastfeeding, but my breasts are very small.
I think I might not have enough milk.

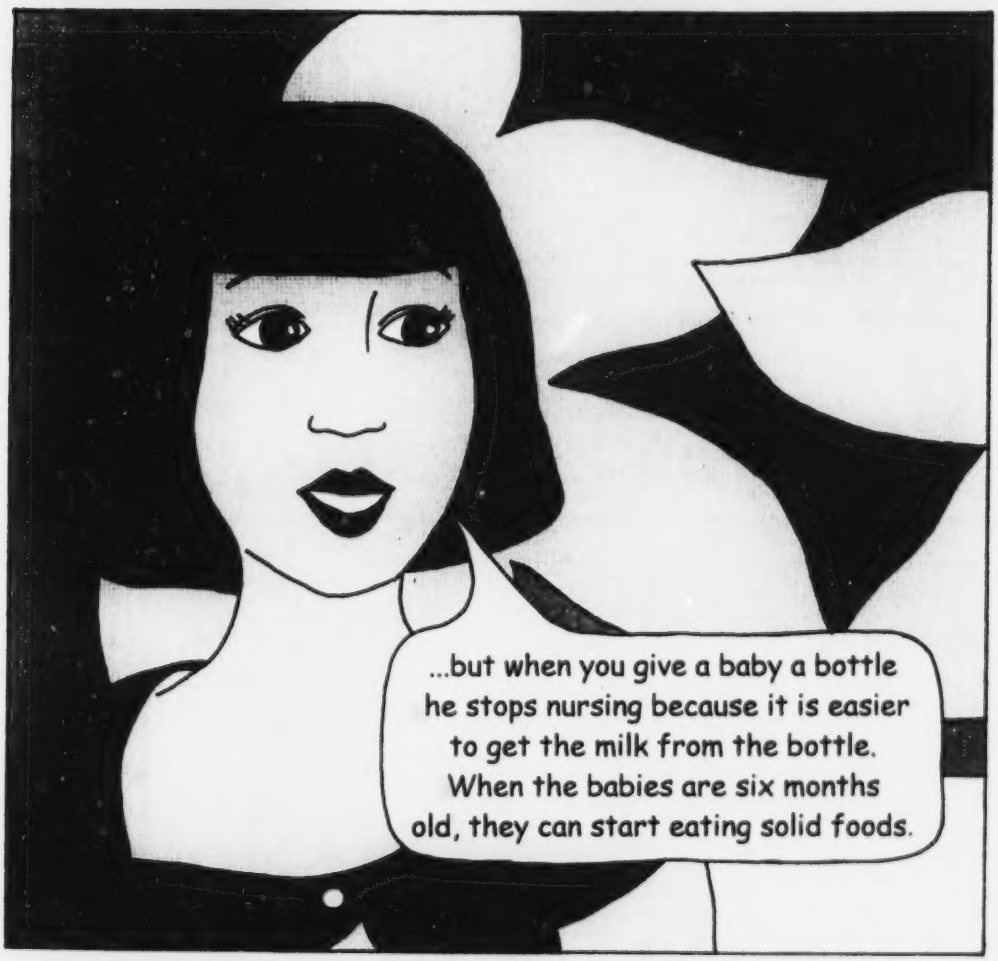
Has anyone here had a similar situation?
I thought I didn't have enough milk, but Carol explained to me...
...how we produce milk.


All mothers can produce enough milk to feed their babies. Breast size doesn't make any difference.
The secret is feeding the baby only breast milk and as often as the baby wants to nurse.
I've heard that some mothers have very thin milk.

All mothers produce milk that looks diluted at the beginning of each nursing session and it quenches the baby's thirst.
After several minutes the milk becomes thicker and it satisfies the baby's hunger.
This is why it is good for a mother to nurse...
...fifteen minutes or more on each side.

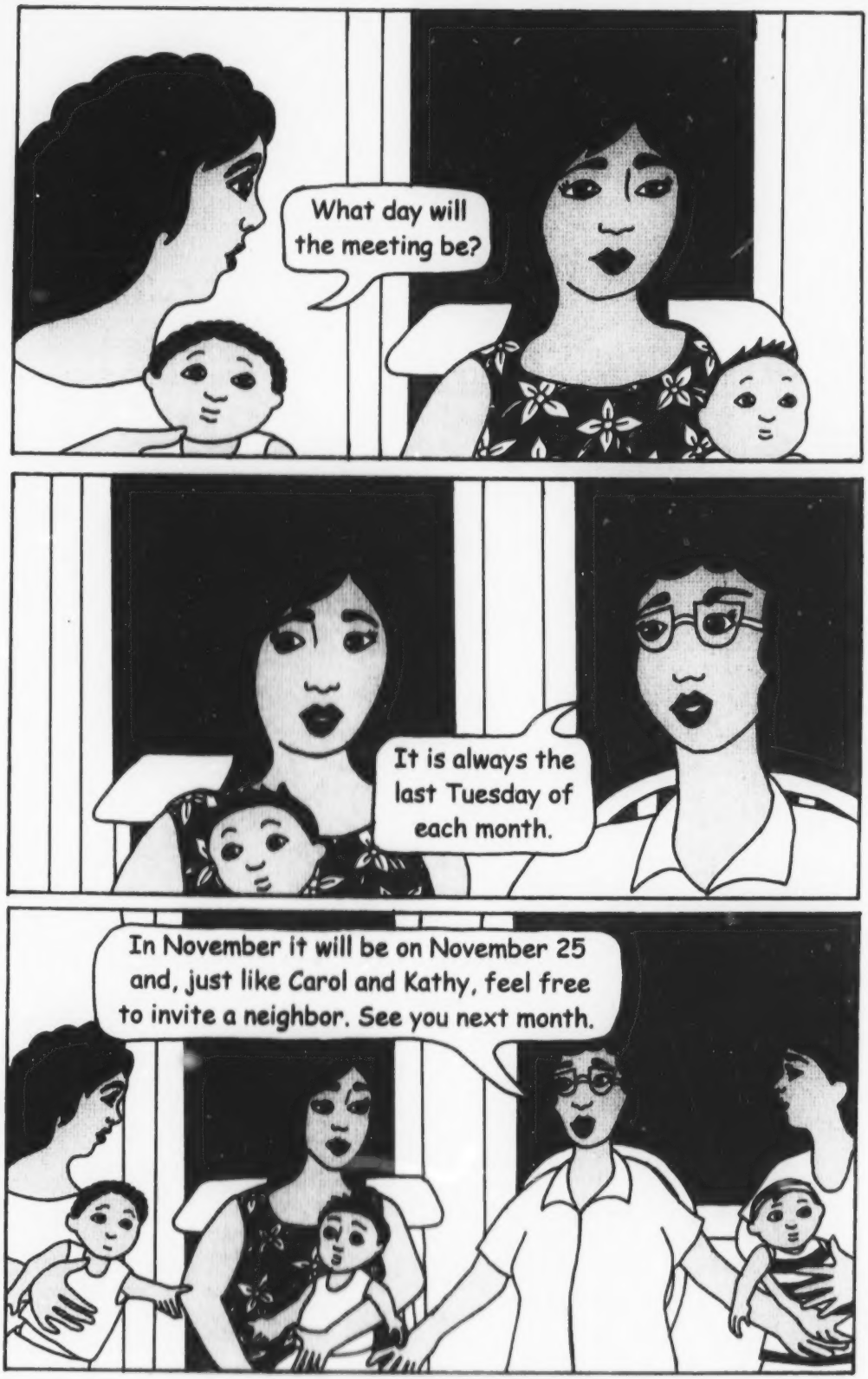
My name is Theresa Smith. You can call me Terri. I have six children. The youngest was the one who nursed for the longest time—he nursed eight months.
The rest only nursed for two or three months. I always gave bottles of formula early because I didn't think my milk was enough.

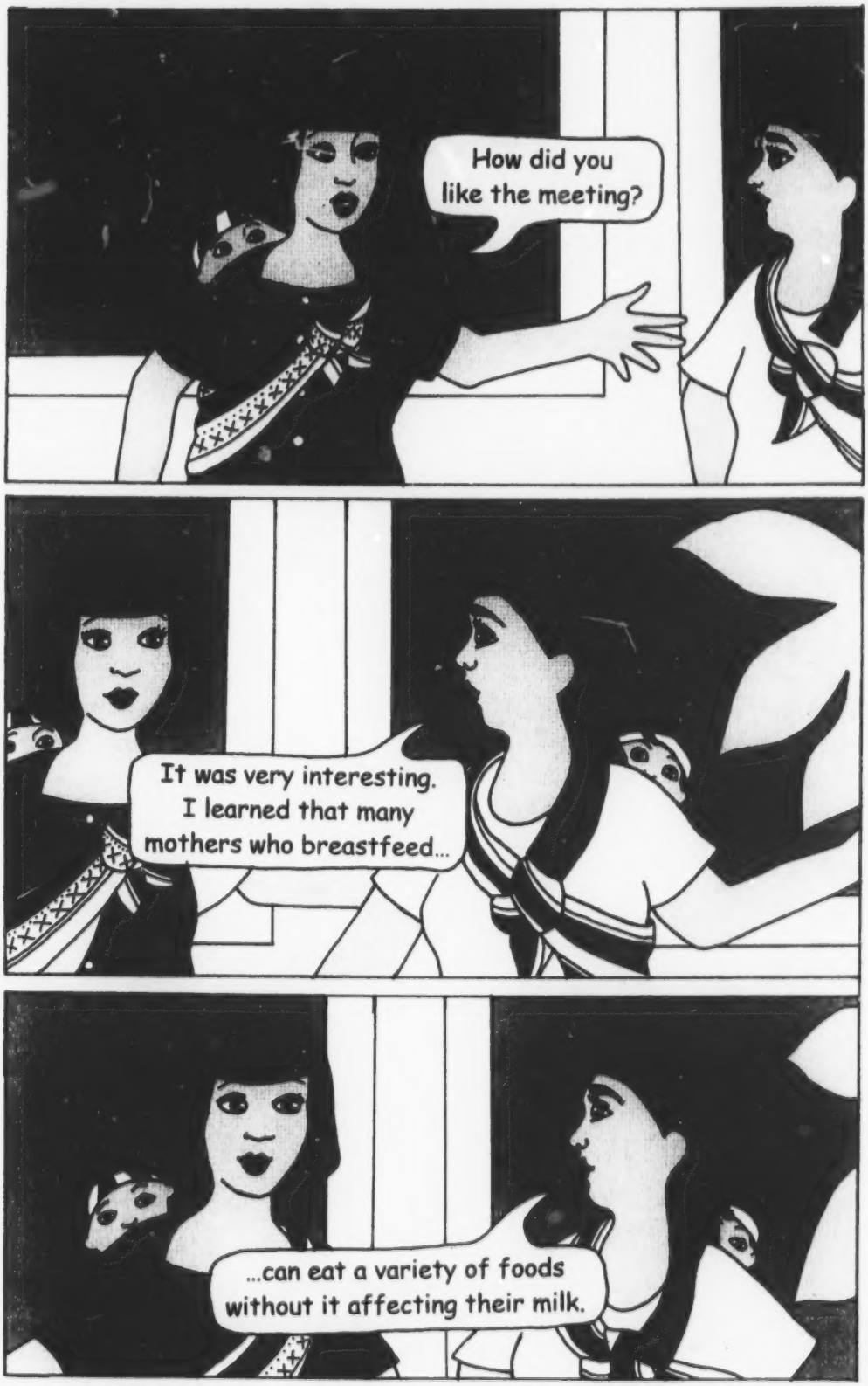

Terri, babies can receive only breast milk until they are six months...


...but when you give a baby a bottle he stops nursing because it is easier to get the milk from the bottle. When the babies are six months old, they can start eating solid foods.

One of the advantages to breastfeeding...
...is that breastfed babies are healthy children because...
...breast milk protects them against diseases...
...and at the same time you can love them because you are always close to them.

Does anybody have any more questions?
Guess not. Thank you all for sharing your breastfeeding experiences and doubts.
I hope you enjoyed the meeting and hope to see you here next month at the same time.


What day will the meeting be?
It is always the last Tuesday of each month.
In November it will be on November 25 and, just like Carol and Kathy, feel free to invite a neighbor. See you next month.


How did you like the meeting?
It was very interesting. I learned that many mothers who breastfeed...
...can eat a variety of foods without it affecting their milk.

I learned that breast size...
...doesn't make a difference...
...and if mothers nurse frequently
they have sufficient milk.
I always enjoy attending every month.

How about if I pick you up next month so we can walk together?
Yes, don't forget to remind Joan and Sarah...
... and let's invite other mothers we know.

Good idea! Bye, Carol...
...bye-bye, Mark!
Bye, Kathy! Bye, Bobby! Have a good day.

AFTER READING THIS, YOU WILL KNOW THAT:

- A mothers' support group for breastfeeding is a group of pregnant and breastfeeding women that meets on a regular basis
- The mothers who attend share their experiences and information in breastfeeding and support each other
- Mothers' support group participants invite friends, neighbors and relatives to attend
- The mothers' support group is facilitated by a breastfeeding counselor who lives in the community
- Mothers learn about breastfeeding from the sharing of information and experience, such as:
- Mothers who breastfeed can eat a variety of foods
- The mother's breast size doesn't make a difference
- Giving the breastfed baby a bottle of formula can interfere with breastfeeding

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

1400 N. Meacham Road, PO Box 4079
Schaumburg IL 60168-4079 USA
Tel: 847-519-7730
Fax:847-519-0035
Email:llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academy for Educational Development
1825 Connecticut Ave, NW
Washington DC 20009 USA
Tel: 202-884-8700
Fax:202-884-8977
Email: LINKAGES@AED.ORG
www.linkagesproject.org

La Leche League International (LLLI) *is a worldwide nonprofit organization dedicated to the promotion and support of breastfeeding through mother-to-mother support, encouragement, information and education. LLLI has program expertise in community outreach and established networks of volunteer women in over 60 countries.*

LINKAGES *is a five-year program, funded by the United States Agency for International Development, to promote improved breastfeeding and related complementary feeding and maternal dietary practices around the world. LINKAGES is managed by the Academy for Educational Development, a nonprofit organization based in Washington, DC USA.*

This publication was made possible through support provided by the G/PHN/HN, U.S. Agency for International Development, under the terms of the Cooperative Agreement No. HRN-A-00-97-00007-00, LINKAGES Project 21-24444. The opinions expressed herein are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the U.S. Agency for International Development.

For More Information about Breastfeeding and Mother-to-Mother Support,
Please Contact:

October 2000

Josefa Asiste a una Reunión de Grupo de Apoyo de Madre a Madre
Apoyo Madre a Madre

Mi nombre es Sara.

Mi nobre es Angela.

Mi nombre es Rosi.

Mi nombre es Neli.

Mi nombre es Josefa.

Mi nombre es Juana.

Mi nombre es Tere.

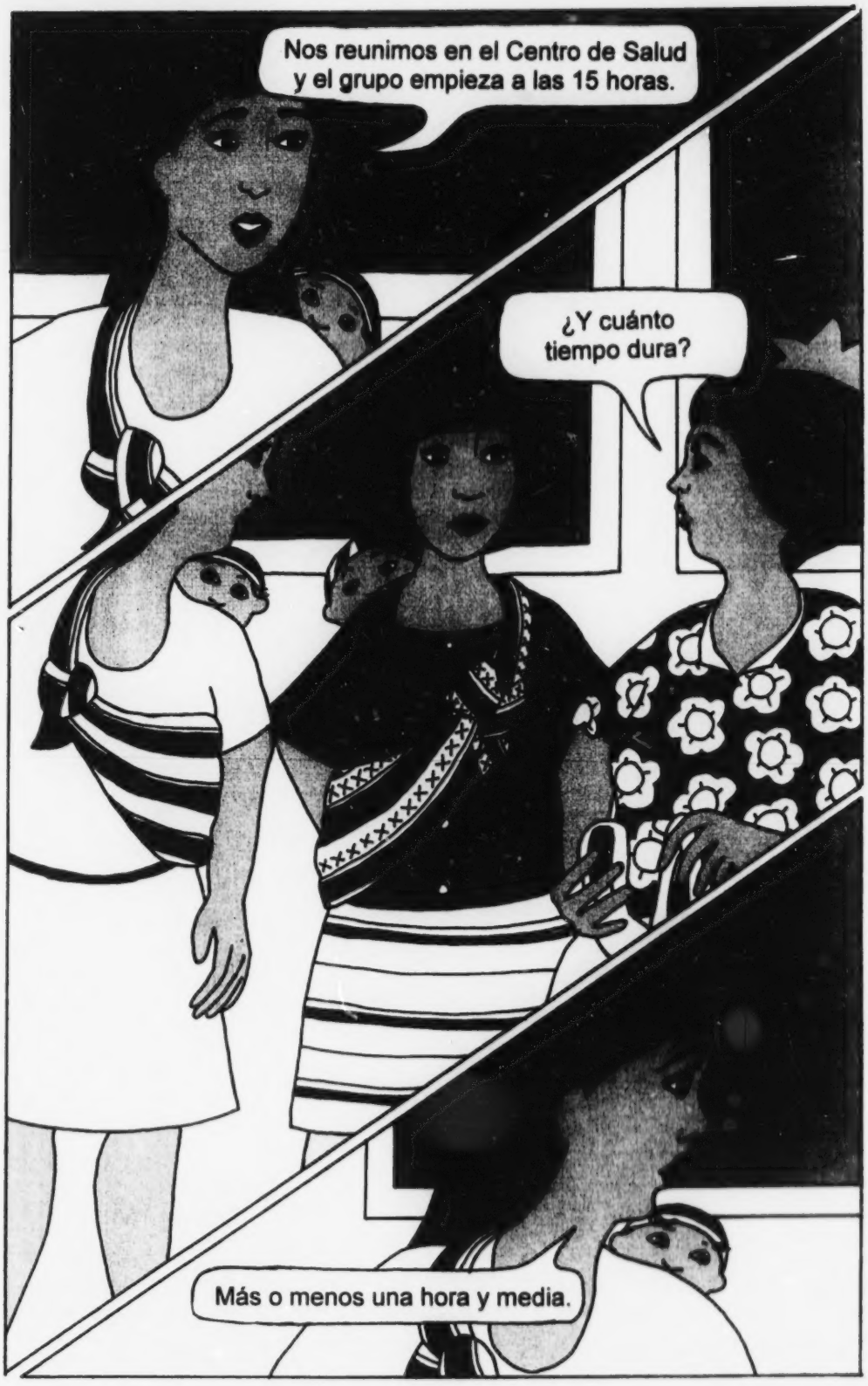
Ilustraciones por: Kathy Grossman

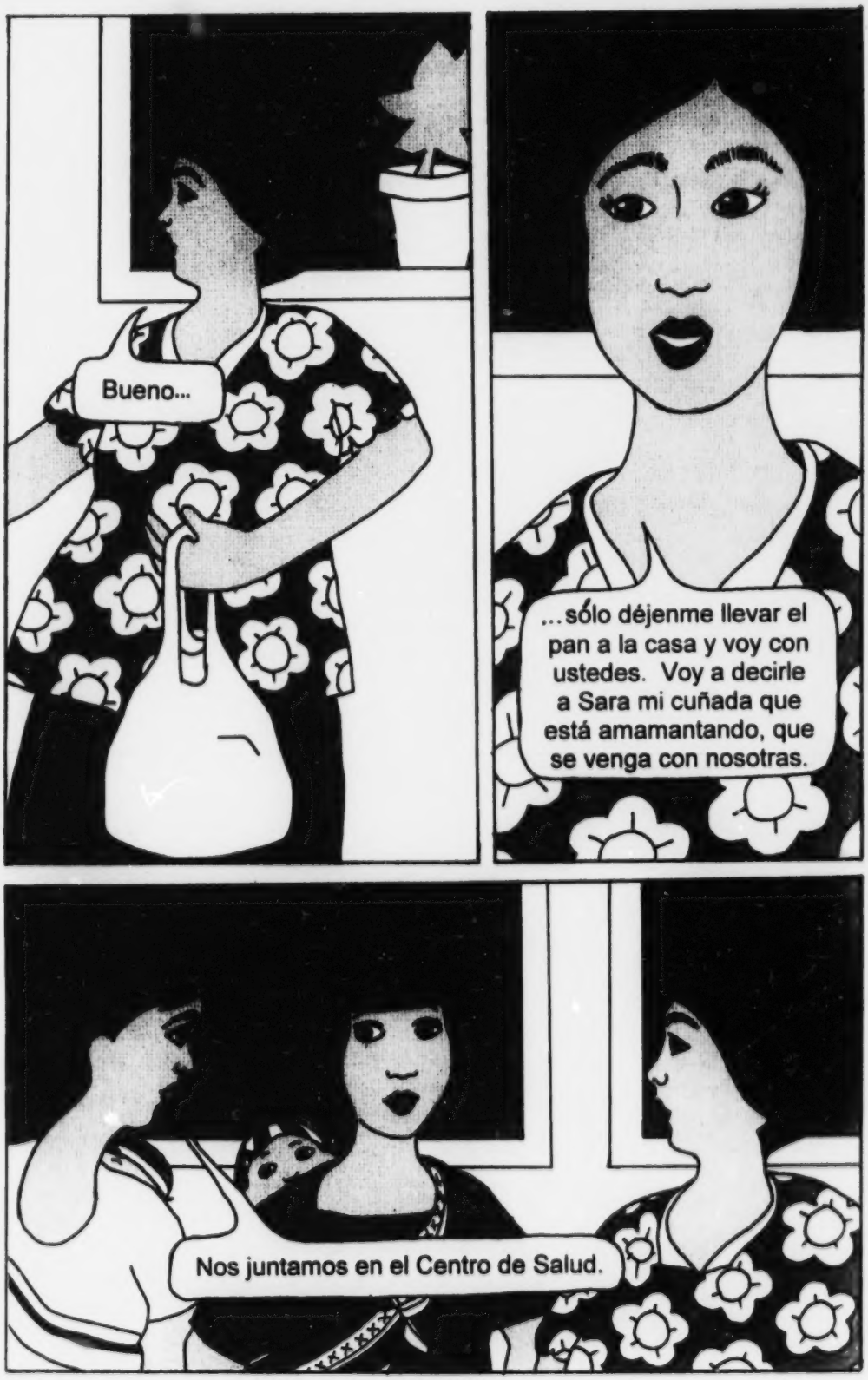
Guión escrito y editado por: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Monitoras en Lactancia Materna de LLL Guatemala, Rebecca Magalhães, Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith y Natalia Smith.

Traducción al Español: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Paulina Allen de Smith, Natalia Smith.

¡Hola, Josefa!
Ya es hora de irnos al grupo de apoyo.
Hola Neli, ya estamos listas, ¡vámonos!

Buenas tardes, Juana, Josefa y yo vamos a un grupo de apoyo de madres.
¿Te gustaría ir con nosotras?
¿Y qué es un grupo de apoyo?
Es un grupo de mujeres embarazadas y madres que se reúnen para compartir sus experiencias de amamantar.


Nos reunimos en el Centro de Salud y el grupo empieza a las 15 horas.
¿Y cuánto tiempo dura?
Más o menos una hora y media.


Bueno...
...sólo déjenme llevar el pan a la casa y voy con ustedes. Voy a decirle a Sara mi cuñada que está amamantando, que se venga con nosotras.
Nos juntamos en el Centro de Salud.

¡Buenas tardes todas! Nos sentamos así podemos empezar.
Buenas tardes, Rosi, ¿cómo estás?
Invité a dos vecinas para venir al grupo, Juana y su cuñada Angélica.
Angela, ¡qué bueno que pudiste venir!

Buenas tardes y bienvenidas a todas. Yo soy una Monitora en Lactancia Materna y mi nombre es Rosi.

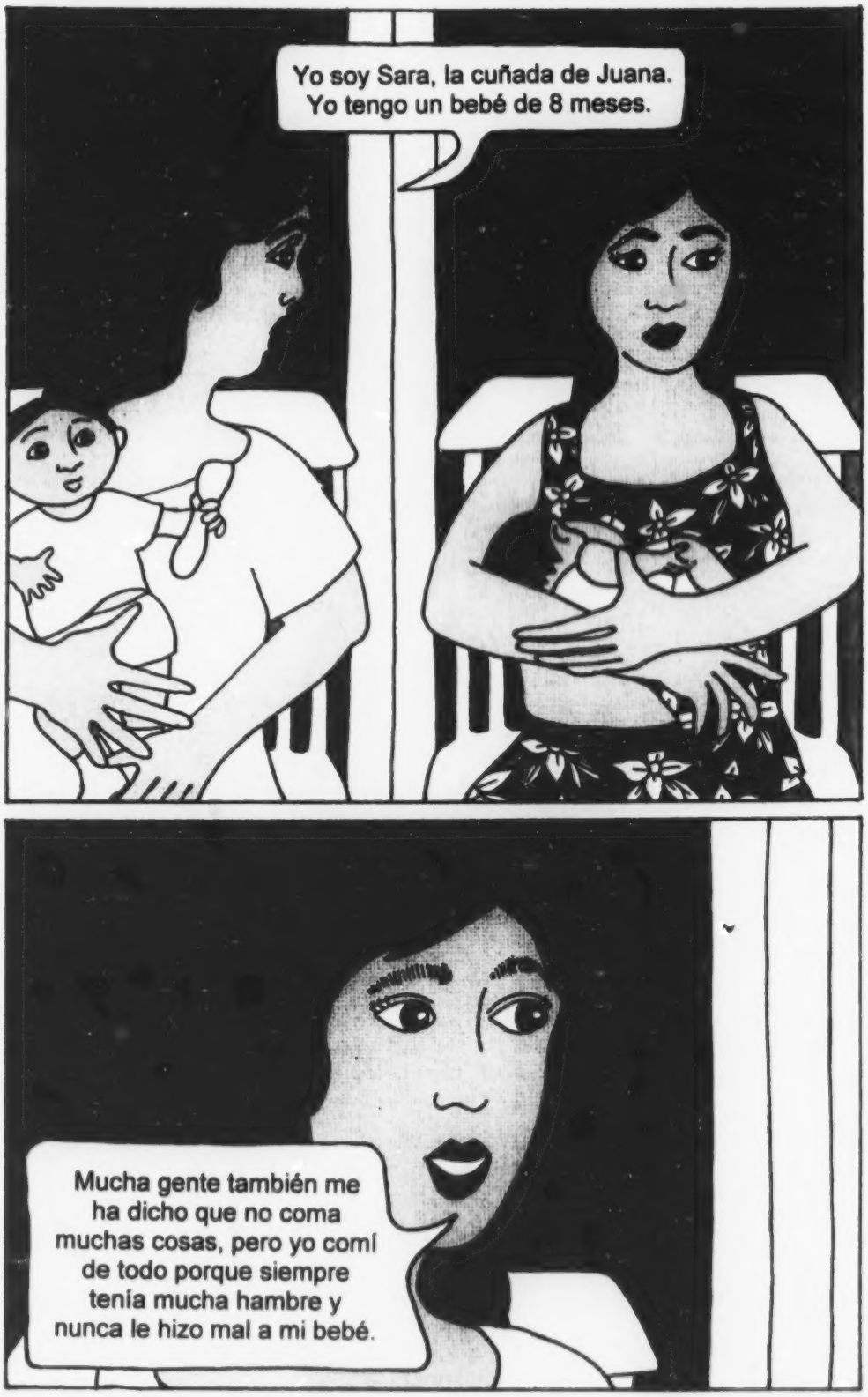
Hoy vamos a hablar de las preguntas y preocupaciones que tenemos acerca de la lactancia.

¡Qué bueno! este tema es de mucha ayuda.

Vamos a empezar presentándonos cada una y hablando un poco de nuestra experiencia con la lactancia.
Yo me llamo Josefa y éste es mi hijo Roberto. El tiene 4 meses, está mamando y es muy sano.
Gracias a Neli que me ha ayudado, yo he podido darle el pecho exclusivamente.

Mi nombre es Neli y tengo cuatro niños, dos hombrecitos y dos mujercitas. El más pequeño es Marcos, tiene 6 meses.
Con Marcos estoy comiendo más...
...y, lo mejor de todo, es que las madres que damos de mamar podemos comer de todo.

Yo soy Angela y tengo una nena de 3 ½ meses que se llama Rosita. Yo tengo una pregunta...
...yo no como de todo porque la gente me ha dicho que algunos alimentos le pueden dar cólicos a Rosita, ¿es cierto eso?
Muchas madres pueden comer de toda clase de alimentos sin que a su bebé le pase nada.


Yo soy Sara, la cuñada de Juana.
Yo tengo un bebé de 8 meses.
Mucha gente también me ha dicho que no coma muchas cosas, pero yo comí de todo porque siempre tenía mucha hambre y nunca le hizo mal a mi bebé.

La verdad es...
...que la madre que amamanta, tal como lo mencionaste...
...peude comer de todo.

Me nombre es Juana y estoy embarazada de siete meses con mi primer hijo.
Estoy pensando amamantar, pero mis pechos son muy pequeños.
Creo que a lo mejor no tendré suficiente leche.

¿Hay alguien aquí que haya tenido la misma experiencia?
Yo pensé que no tenía suficiente leche, pero Neli me explicó...
. . . cómo se produce.

Toda madre puede producir suficiente leche para alimentar a su bebé. El tamaño del pecho no hace ninguna diferencia.

El secreto es amamantar al bebé solamente con leche materna y tan frecuentemente como quiera el bebé.
Yo he oído que algunas madres tienen leche rala.

Todas las madres producimos leche que parece rala al principio de cada mamada y quita la sed del bebé.
Después de algunos minutos, la leche se vuelve más espesa y satisface el hambre del bebé.
Ésta es la razón por lo que una madre debe...
...amamantar por más de 15 minutos en cada lado.

Mi nombre es Teresa, me pueden decir Tere. Yo tengo seis hijos. El más pequeño fue el que más mamó, por 8 meses.
Los demás sólo mamaron por 2 ó 3 meses. Yo siempre les dí pachas porque yo pensé que mi leche no era suficiente.

Tere, los bebés pueden tomar sólo leche materna hasta que tienen seis meses...

. . . pero cuando les dan pacha, ellos ya no quieren pecho porque es más fácil que la leche salga de una pacha que de un pecho. Cuando cumplen 6 meses, ellos ya pueden empezar a comer otros alimentos.

Una de las ventajas de la lactancia materna...
...es que los niños y las niñas amamantados son muy sanos porque...
...los protege de enfermedades...
...y al mismo tiempo las madres los pueden acariciar por tenerlos cerca de ellas.

¿Alguien tiene alguna otra pregunta?
Creo que no, ¿verdad? Gracias a todas por venir y compartir sus experiencias y sus dudas.
Espero que les haya gustado la reunión y espero verlas el próximo mes a la misma hora.

¿Qué día va a ser la siguiente reunión?
Es siempre el último martes de cada mes.
En noviembre cae el 25. Así como Neli y Josefa, ustedes también pueden invitar a alguna vecina. Nos vemos el mes entrante.

¿Te gustó el grupo?
Fue muy interesante. Aprendí que muchas de las madres que amamantan...
...peuden comer una variedad de alimentos sin que su leche se afecte.

Yo aprendí que el tamaño del peche no hace ninguna diferencia...
...y si la madre amamanta frecuentemente sí tiene suficiente leche.
Me gusta mucho atender mensualmente.

¿Qué te parece si paso por ti el mes entrante y nos vamos caminando juntas?
Creo que sí. No se te olvide recordarles a Juana y a Sara...
...y también invitar a otras madres que conozcamos.

¡Buena idea! Adiós, Neli...
...adiós, Marcos.
Adiós, Josefa, adiós,
Roberto. Que tengan feliz día.

DESPUÉS DE HABER LEIDO ESTO, USTED SABRÁ QUE:

- Un grupo de apoyo de lactancia materna es un grupo de madres embarazadas y lactantes que se reunen regularmente.
- Las mujeres que llegan al grupo comparten sus experiencias e información de lactancia y se apoyan unas a otras.
- Las madres que participan invitan amigas, vecinas y familiares a que también lleguen al grupo de apoyo.
- El grupo de apoyo es dirigido por una consejera en lactancia materna que vive en la comunidad.
- Las madres aprenden sobre lactancia materna al compartir información y experiencias tales como:
  1. Las madres que amamantan a sus hijos pueden comer una gran variedad de comidas.
  2. La cantidad de leche que produce la madre no depende del tamaño de su pecho.
  3. El darle al bebé un biberón de formula puede interferir con la lactancia.

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International
1400 N. Meacham Rd.
Schaumburg IL 60173 USA
Tel: 847-519-7730
Fax: 202-519-0035
Email: llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academia para el Desarrollo Educativo (AED)
1825 Connecticut Avenue, NW
Washington DC 20009-5721 USA
Tel: 202-884-8700
Fax: 202-884-8977
Email: LINKAGES@aed.org
www.linkagesproject.org

La Liga de la Leche Internacional (LLLI) es una organización internacional sin fines de lucro, dedicada a la promoción y apoyo de la lactancia materna a través de apoyo madre-a-madre, dando ánimos, información y educación. LLLI tiene experiencia en programas comunitarios de poblaciones de escasos recursos y establecido redes de mujeres voluntarias en más de 60 países.

LINKAGES es un programa de cinco años, financiado por la Agencia Internacional para el Desarrollo de los Estados Unidos (USAID), para promover el mejoramiento de la lactancia materna y la alimentación complementaria del lactante, así como los hábitos de alimentación relacionados com la maternidad alrededor del mundo. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo (AED), una organización sin fines de lucro con sede en Washington, DC, USA.

Esta publicación ha sido posible a través del apoyo proporcionado por el G/PHN/HN, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los términos de un Convenio de Cooperación No. HRN-A-0097-00007-00, Proyecto LINKAGES 21-24444. Las opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrolo Internacional (USAID).

Para más información sobre la lactancia materna y los grupos de apoyo madre-a-madre, por favor ponerse en contacto con:

October 2000